

素质教育下高中体育教学探析

◆杨永虎

(宁夏回族自治区固原市彭阳县第一中学 756500)

摘要:体育是高中阶段一门重要科目,因为过去的应试教育,学校把中心和资源都放到高考的文化科目上,因此忽略了体育教学。随着新课改的推进,和高考的更高要求。体育教育终于被推到重要位置上,本人就以素质教育下高中体育教学谈几点自己的看法。

关键词:高中体育

青少年是人生发展的重要时期,同时是一个特殊的群体,生理与心理发展尚不成熟,缺乏自我锻炼意识,此时养成规律地健身运动习惯,将会对其往后的人生阶段产生积极的影响。体育是以身体性能开发为主要活动的教学,是提高学生身体素质、协调能力等必不可少的手段。在高中阶段通过体育教学推进学生全面发展,是提高学生整体素质的主要途径。

一、激发学生体育的兴趣

体育教育一直以来都是不被重视的,在学生和家长心里体育就是要,所以许多学校和家长都把重心放在学生的文化成绩上面。近年来随着新课程改革的推进,学生的综合素质和全面发展被放到重点上,体育教育也全面改革。由于小学初中对体育教育的不够重视,刚进入高中的学生不适应体育生活,就觉得一个字“累”。所以,必须先提起学生对体育课的兴趣,不管是文化课还是体育课,兴趣是学生主动学习的动力。对于学习任务紧、压力大的高中生,要想让他们从繁重的学习中抽出身来,主动投入到体育学习和锻炼中,就要想法培养他们对体育学习的兴趣。兴趣会让学生对某一项学习内容不自觉地靠近,且进行重新认识,主动探索,深入学习。所以,为了激发学生的学习兴趣,教师不但要在教学内容上下功夫,而且还要从教学手段和方法上下功夫。比如,可从活跃课堂气氛、构建良好的师生关系、改变考试制度、转变教学模式等方面,调动学生学习的积极性,让学生能自觉、自愿地参与课堂教学过程,产生对体育学习的强烈欲望和兴趣。有了这样的兴趣基础、学习倾向,教师再在体育教学中融入一些人文情怀、做人处事的方法,抓住一些挖掘学生学习潜能的契面,培养学生的创造力、创新力,不但能实现高中体育素质教育下的教育教学目标,而且还能大大激发学生对体育的学习兴趣,让学生劳逸结合,高效学习,为他们的全面发展健康打好基础。

二、优化体育教学内容设计

受传统观念的影响,大部分体育教师总觉得体育课没必要做课前准备,可根据教学内容在课堂上临时发挥。其实不然,要想让体育教学实现素质教育的目标,真正帮助学生提高综合素质,推动学生学习、发展,那么体育的课前准备就十分必要。因为准备或者备课能保证课堂教学的顺利进行,能让教师在课堂上有的放矢,自如教学。因为大部门高中生的体育基础都不高,所以高一的体育课运动强度不易太大,要让学生们的体育素养慢慢提高。

首先,教师对要上的内容应熟悉掌握、分析;其次,对于课堂上要用的器材设备要检查、处理;再次,要了解学生的体育基础,学习情况。这样教师在教学中就会知道,哪些内容需要精练结合,哪些内容需要学生先自己学习,哪些内容是教师应该细讲并示范的,等等。如此,不但避免了教师在课堂上唱独角戏的局面,而且促进了师生之间的互动,调动了学生学习的积极性,也促进了高中体育教学的进步和提升。高中体育教师必须从传统主宰课堂的角色中走出来,在教学中发挥自己的主导作用,对教学内容做到深入浅出的讲解、示范,让学生掌握课堂教与学的目标,提高自主学习、主动获取知识的学习意识,培养学生探究学习的能力。

三、灵活改变课堂教学方法

在素质教育背景下,要想在高中体育教学中提高学生的综合素质,实现体育教学对学生素质教育的预期目标,就要在教学中重视学生的个性发展,让学生在拥有良好身体素质时,其学习能力、时间管理、习惯养成、道德素质等也有一个全面提升和

发展。并要把自主学习体育和进行体育锻炼的方式传授给他们,提高他们对体育锻炼的信心和热情,以便在平时的学习中合理安排,加强体育锻炼,使其认识自己的身体素质,有针对性地进行有效锻炼,保证在学习、生活中始终精力充沛,信心满满。所以,作为新时代、新课标教育理念引领下的高中体育教师,就要在教学中结合时代发展对人才的需求、学生的知识基础和认识能力,积极改变教学方式方法,发展学生个性,体现学生的主体性,让学生积极参与教学过程,主动探索,拓展思路,学有所获。比如,可设计游戏教学,采用多媒体辅助教学、组织体育项目比赛、给学生讲述一些体育人物的故事等等,这些灵活多样、丰富多彩的方法,都能在一定程度上激活学生的体育细胞,调动他们对体育学习的热情,从而让他们全身心投入体育学习中,推动高中体育教学的发展。实践证明,合理的高中体育教学和体育锻炼不但对学生的学习和身心健康是一种促进和保障,同时也是对学生素质教育的一个重要途径。作为新时代的高中体育教师,在教学中要把德、智、体、美的教育与文化知识的传授结合起来,提高学生全面素质,培养学生高尚的道德品质,使他们成为身心健康且具有良好素质的合格人才。

四、体育教育心理教育的渗透影响

高中生参加体育活动,不仅能帮助他们锻炼身体,增强体质,还能缓解学习的压力,舒缓精神。所以体育教育不仅是让学生拥有健康身体,同时也要拥有健康的心理。高中生虽然大部分已经过了青春叛逆期,但是高强度的学习下,他们内心的压力无处释放,久而久之就容易形成心理障碍,阻碍其身心健康。而适当的体育活动可以舒缓筋骨,让学生们的思想也得到放松。通过运动出汗能排除身体里的有害物质,也能释放思想或心理的压力。

五、小结

随着新课改的推行,体育教育越来越被重视,在高考总分的占比也大幅度提高,而且体育教育不仅仅身体锻炼,还能渗透德育教育,提高学生多方面的综合能力。新课改背景下的体育教育也有了全新的改革,不再是单一的跑跑跳跳,而是综合学生的整体情况,提高体育的核心素养,为以后学生的成长奠定基础。

参考文献:

- [1]李杰宏.高中体育专项化教学改革存在的必要性及面临的问题与实施策略[J].体育学刊,2016,18(2):189-195.
- [2]张菊英,任书堂.上海市部分高中体育专项化教学改革探索:以操舞类校本课程为例[J].上海体育学院学报,2016,30(2):76-79.
- [3]陈丹阳.上海“高中体育专项化”教育改革理论成果现状分析[J].体育师友,2014,31(1):21-24.

